



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## Community Rewards

Comience a obtener recompensas por hacer actividades saludables.

Haga que las actividades saludables sean extra provechosas. Inscríbese en UnitedHealthcare Community Rewards™. Este entretenido nuevo programa le permite ganar puntos por tres tipos de actividades saludables:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1. Salud diaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ cepillarse los dientes</li> <li>■ hacer ejercicio</li> <li>■ comer comidas sanas</li> </ul> | <p><b>2. Conocer mi plan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ realizar una Evaluación de riesgos de salud (HRA, por sus siglas en inglés)</li> <li>■ confirmar su proveedor de atención primaria</li> </ul> | <p>(PCP, por sus siglas en inglés)</p> <p><b>3. Visitas de atención médica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ visitas al médico</li> <li>■ vacunas</li> <li>■ visitas al dentista</li> </ul> |
|--|---|--|

Los puntos se pueden canjear por miles de premios, como por ejemplo, entradas para el cine, cámaras, tarjetas de regalo, etc.



**Inscríbese hoy.** Todos los miembros de su grupo familiar que tengan cobertura de UnitedHealthcare Community Plan pueden inscribirse. Obtenga 500 puntos cuando se inscriba hoy. Visite [UHCCCommunityRewards.com/KS](http://UHCCCommunityRewards.com/KS).



# Depresión de invierno

## Autocuidado para el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Las personas con SAD presentan síntomas de depresión principalmente durante el invierno. Entre los síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene SAD, siga estas sugerencias para su autocuidado:

- **Use una caja de luz.** Las cajas de luz imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. El yoga, la meditación y la terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Cuando esté en un ambiente interior, siéntese cerca de las ventanas siempre que sea posible.
- **Ilumine su ambiente.** Pude los árboles y arbustos que puedan bloquear la entrada de luz solar por las ventanas. Pinte las paredes de un color brillante.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca de la vitamina D u otros suplementos.



**¿Se siente triste?** Si sus síntomas no mejoran, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

## Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



**Busque.** Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o en la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

## Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan), o puede llamar a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



# Según las cifras

## ¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. El número de adultos con diabetes se ha cuadruplicado desde 1980. Si esta tendencia se mantiene, 1 de cada 3 adultos tendrá diabetes en 2050. Considere los siguientes datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

- 1.7 millones de personas descubren que tienen diabetes cada año.
- Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses tiene diabetes en la actualidad. Es decir, más de 29 millones de personas.
- Más de 8 millones de personas con diabetes no saben que la tienen.
- Más de 1 de cada 3 adultos, es decir, 86 millones de personas, tienen prediabetes.

Muchas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Si la diabetes no se trata, puede causar graves problemas, como enfermedad cardíaca o pérdida de la visión. Por ello, es muy importante que todos se realicen pruebas. En su próxima consulta, pregunte a su proveedor si debe hacerse una prueba y cómo puede prevenir la diabetes.



**Podemos ayudar.** Nuestro programa de control de enfermedades ayuda a las personas con diabetes. Le enviaremos recordatorios acerca de las pruebas que necesita. Puede obtener ayuda telefónica de una enfermera. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para obtener más información.

## ¿Es un accidente cerebrovascular?

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo del cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

### Síntomas

Si conoce los síntomas de un accidente cerebrovascular, podrá obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas son las siguientes situaciones repentinas:

- adormecimiento o debilidad de la cara, el brazo o la pierna
- cambios en la visión en uno o ambos ojos
- dolor de cabeza intenso
- confusión, dificultad para hablar o entender
- dificultad para caminar o mantener el equilibrio
- somnolencia
- náuseas o vómitos

### Señales

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien está teniendo estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- sonreír
- decir de manera coherente una oración sencilla
- levantar ambos brazos



**Actúe rápido.** Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.



# Obtenga la atención correcta

A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

## Su primera opción: Su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

**Ejemplos:** Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

## Su siguiente opción: Atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

**Ejemplos:** Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores. Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.

## Para emergencias verdaderas: Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

**Ejemplos:** Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238 (TTY 711)**

**Línea de enfermería** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-855-575-0136 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web y aplicación** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**myuhc.com/CommunityPlan Health4Me**

**Línea nacional directa contra la violencia doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).  
**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**KanQuit** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-575-0136 (TTY 711)**.